

တျေးမာရေးကုသပေးသူတေသာကိန္ဒြာ  
ဘယ်အခါမှာ ချုပ်ချင်းပြုရမလဲ။  
နေမကောင်းဖြစ်ပြီး အောက်ပါ သတိပေး  
ထားတာတွေ ခံစားရရင် အရေးပေါ်လူနာခန်း  
ဒါမှုမဟုတ် အဲရှင့်လဲစင်တာကို သွားပါ။

ကလေးတွေအတွက် အရေးပေါ် ဆေးကုစိုလို  
ခြောင်း သတိပေးထားတာတွေထဲမှ  
အောက်ပါစဉ် ပါပါတယ်။ ။

- ◆ အသက်ရှုမြန်တာ၊ အသက်ရှုရ ခက်ခဲတာ
- ◆ အသားပြာနှစ်းတာ၊ ပိုးခိုးရော်ဖြစ်တာ  
(၉-၁-၁ ကို ချုပ်ချင်း ဖုန်းဆက်ပါ)
- ◆ အရည်အလုံအလောက် မသောက်တာ
- ◆ အကြီးအကျယ်အန်တာ၊ ဒါမှုမဟုတ်  
ဆက်တိုက် အန်တာ
- ◆ မနိုင်တာ ဒါမှုမဟုတ် မပြောဆိုတာ
- ◆ ကလေးက စိတ်တို့ကုန်းလို့ အေးမခံတာ
- ◆ တုပ်ကွဲဖြစ်သလို အချက်တွေက  
သက်သာရာက အဖျားပြန်တက်ပြီး  
ချောင်းဆိုးတာလည်း ပိုဆိုးတာ

လူပြိုးတွေအတွက် အရေးပေါ် ဆေးကုစိုလို  
ခြောင်း သတိပေးတာတွေထဲမှာ အောက်ပါတို့  
ပါပါတယ်။ ။

- ◆ အသက်ရှုရခဲတာ
- ◆ ရင်ဘတ် ဒါမှုမဟုတ် ဗိုလ်နာတာ၊  
အောင့်တာ
- ◆ ရှုတ်တရာ် ခေါင်းမူးတာ
- ◆ စိတ်ရောထွေးတာ
- ◆ အကြီးအကျယ်အန်တာ၊ ဒါမှုမဟုတ်  
ဆက်တိုက် အန်တာ
- ◆ တုပ်ကွဲဖြစ်သလို အချက်တွေက  
သက်သာရာက အဖျားပြန်တက်ပြီး  
ချောင်းဆိုးတာလည်း ပိုဆိုးတာ



## H1N1အကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက် ရဖို့ KDHE ကိုဆက်သွယ်ပါ။ ။

- ◆ ၁-၈၇၇-၄၂၂-၅၃၀၇ (အခဲ့)  
မနက် ၈ နာရီ - ညနေ ၅ နာရီ  
အလယ်ပိုင်းတိုင်း စံတော်ရှိန်  
တန်လှာ - သောကြာ
- ◆ **[h1n1fluinfo@kdheks.gov](mailto:h1n1fluinfo@kdheks.gov)**
- ◆ **[www.kdheks.gov](http://www.kdheks.gov)**



ကျွန်ုတ်ကိုမြန်မြန်ချုပ် - ပြည်နယ် သားဝ  
ပတ်ဝန်ကျင် တာကွယ်ရော့နဲ့ ပြည်သူ့ကျင်းမာရး  
အဖွဲ့အစည်းတရာ်အန်နဲ့ KDHE က ကန်းဆပ်  
ပြည်နယ်သားအားလုံးအတွက် ကျွန်ုတ်ကို အောက်လုပ်  
သားဝပတ်ဝန်ကျင်းကြောင်း တာကွယ်ရော့နဲ့ လုပ်စွာ  
ပြုတင်ပေးပါတယ်။

ပညာပြုခြင်း တိုက်ရှိကိုစောင်မှတွေ့ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ကဏ္ဍာတွေနဲ့ ပေါ်ပေါ်  
နေတဲ့လမ်းခြောင်းတွေတို့ စစ်ဆေးပြီး မူဝါဒရှုတဲ့ ပြီးကြပ်မှုတို့လုပ်ပြီး  
KDHE က ကျွန်ုတ်ကို ဘဝအရည်အသွေးပို့စိုး ပို့ဆောင်စေပါတယ်။  
ကန်းဆပ်သားအတွက် ဖုန်းနာမူတွေ တာကွယ်ပေးပြီး  
အွေးရာယ်ကောင်းပြီး တာရှည်စံမယ့်ပတ်ဝန်ကျင် ဖုန်းပေးပါတယ်။

အချက်အလက်တွေလို ဒိရိတ်-ကုန်းကောင်း ကျွန်ုတ်ကို ဆိုလျှော့အောင်  
လူသားပါတယ်။ ၉/၉၇ ဒုက္ခာမြှုပ်ထားပါတယ်



ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်သည့်  
တုပ်ကွေးနှင့် H1N1 တုပ်ကွေး

မည်သည့်အခါ  
ဆေးကုသမှု ခံယူ  
ရမည်နည်း



## ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်သည့် တုပ်ကျွေးနှင့် H1N1 တုပ်တွေး - မည်သည့်အခါ ဆေးကုသမှု ခံယူရမည့်နည်း

### တုပ်ကျွေးဆိုတာ ဘာလဲ။

တုပ်ကျွေးက တုပ်တွေးစိုးရှင်စိုးခြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကုံးစက်တွေတဲ့ အသက်ရှုလမ်းခြောင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တုပ်ကျွေးရော့ H1N1 တုပ်ကျွေးပါ အဓိတ်အသင့် ဖျားနာတာကနဲ့ အကြံးအကျိုးဖျားနာတာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်၏ သာမန်အားဖြင့် တုပ်ကျွေးက ရှစ်တရက် ဖြစ်ပြီး အဖျားနဲ့ ချောင်းဆိုတာ ဒါမှုမဟုတ် လည်းခေါင်းနာတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုတာ အရမ်းမောတာ၊ နှာစိတ် တာ၊ ဒါမှုမဟုတ် အသားတွေကိုကိုခဲတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြုတာ၊ အန်တာ၊ ဝင်းလျှောတာတွေ လည်း ဖြစ်နိုင်ပြီး လူကြီးတွေထက်စာရင် ကလေးတွေမှာ ပါဖြစ်ပါတယ်။

တုပ်ကျွေးဖြစ်သူတိုး ကျိုးမာရေးကုသပေးသူနဲ့ ပြီး ဒါမှုမဟုတ် စိုးဆေးပြီးကုသမှုပုံးလိုသလား။ သာမန်အားဖြင့် ကျိုးမာရေးကောင်းသူ တုပ်ကျွေး ဖြစ်နေတဲ့ ကလေးအများစုံနဲ့ လူကြီးတွေတာ ကျိုးမာရေး၊ ကုသပေးသူနဲ့ ပြုရမှုမပို့သဲ ကောင်းသွား၊ ပါမယ်၊ တရာ့ကဲတော့ အိမ်မှာ တုပ်ကျွေးဖြစ်နေ သူတွေကို ဘယ်လိုကြည့်ထားရမယ်ဆိုတာ အကြံး ဥ္ဓာတ်ဝတော်မျိုးဖြင့် ကျိုးမာရေးကုသပေးသူကို ဖုန်းဆက် ချင်ဆက်နိုင်ပါတယ်။



### ကျိုးမာရေးဖြစ်နေတယ်ထင်ပါတယ်၊ H1N1

တုပ်ကျွေး ဒါမှုမဟုတ် ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်ပေါ်တဲ့ တုပ်ကျွေးတွေက စိုးဆေးပြီး ကုသမှုပုံးလိုပုံးရမလား။ တုပ်ကျွေးဖြစ်သူ ကလေးအများစုံနဲ့ လူကြီးတွေအတွက် စိုးဆေးပြီး ဆေးကုသမှုပုံးလိုပုံးမလည်းကောင်းမူတယ်။

အကြံးလည်းမပြုထားပါဘူး။ ပိုကြီးကျယ်တဲ့ရောင်းတွေ ဖြစ်စွာအွန်ရာလိုရှိသွားနဲ့ တိုးကျယ်တဲ့ရောင်းရှိသွားနဲ့ ပိုင်းပိုင်းရှိတယ်။ တိုက်ပျော်ဆေးပေးလိုလောင်းဆင် အကြံးမပြုထားပါဘူး။

ဘယ်သူတွေတာ ကျိုးမာရေးကုသပေးသူဆို ဖုန်းဆက်တဲ့ ဒါမှုမဟုတ် သွားနဲ့ လိုသလဲ။ ဖျားနာခြားဗျားတွေ တွေ့ရှိနိုင်တဲ့ကလေးနဲ့လူကြီးတွေနဲ့ ပိုပိုးထင်တဲ့ တုပ်ကျွေးပြုတဲ့ အချက်တွေ ရှိသွားလိုက် ပိမိတဲ့ ကျိုးမာရေးကုသပေးသူနဲ့ ဆက်သွယ်လိုပုံးရရင် ရင်းတို့ ပုံးမှန်ပြန်ကျေ ကျိုးမာရေးကုသပေးသူဆိုပုံးဆက်၏ အားရှင်းတဲေားခန်း ဒါမှုမဟုတ် အပေးပေါ်မြှာနဲ့ သွားပုံပါမယ်။

ပြုစိုးလည်း အကြံးတောင်းစွဲ ပြုစိုးနိုင်တဲ့အခါတိုးမှာ သင့်ကျိုးမာရေးကုသပေးသူတို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ ပြုစိုးထန်တာတွေပြုစိုးမနေရင် နာတာရှည်ရောဂါ တရာ့ရှိ တုပ်ကျွေးခြောင့် ပိုမိုကြီးလေတဲ့ ရောဂါတွေ ပြုစိုးအွန်ရာလိုပုံးရှိရင် ပြီးတော့ ကျိုးမာရေးကုသပေးသူ ပေးသွားကို ဆက်သွယ်လိုပုံးရရင် အပေးပေါ်လုပ်နာဌာန မသွားပါနဲ့။

### သင့်မှာတုပ်ကျွေးရှိနေတယ်ထင်ရင် အထွေထွေ အကြံးပြုချက်

◆ သင်က တုပ်ကျွေးခြောင့်ပျော်နာနေရင် တာပေါ် ဒါမှုမဟုတ် တာပေါ်ထက်တို့ ဖျားနိုင်ပါတယ်၏ ဒါမိမာ နော်၊ ဆေးကုပိုးလိုပုံးအခါ ဒါမှုမဟုတ် တဗြား မလုပ်မဖြစ် လုပ်းစရာတွေရှိမှ အပြင်သွားပါ။ ဒါမှု သင်သက်သာပြီး တဗြားလုတွေလည်း မဖျားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာပါ။ အရှင်အားကြီးသောက် ပြီး တတ်နိုင်သွား အနားယူပါ။ ခရီးမသွားပါနဲ့။ ◆ အဖျားပျော်ပြီး အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီ မပြည့်မရင်း အလုပ် ဒါမှုမဟုတ် ကျောင်းမသွားပါနဲ့ Acetomenophen (Tylenol.) နဲ့ ibuprofen (Motrin) လို့ အဖျားကျော်ဆေးတွေ မသောက်ဘဲ အဖျားကျော်ပါမယ်။

◆ ဆေးကုသမှုပုံးလိုပုံး ဒါမိအပြင်သွားပါရင် မျက်နှာပုံး တင်သွားပါ။

◆ လက်ကို ရေနေး ဆပ်ပြာတို့နဲ့ မကြာခဏ ဆေးပါ ဒါမှုမဟုတ် လက်ကိုဆေးပြည့်နဲ့ဆေးပါ။

◆ နာရေး ချောင်းဆိုးရင် တစ်သွားနဲ့ ဖုန်းပါ။ ဒါမှုမဟုတ် အကြံးလက်တဲ့တောင်ဆစ်နဲ့ ဖုန်းလုပ်ပါ။

### တုပ်ကျွေးခြောင့် ပိုမိုကြီးလေးတဲ့အွန်ရာလိုတွေ ဘယ်သွား လိုချိယာ။

◆ ရာသီအလိုက်ဖြစ်တဲ့တုပ်ကျွေးခြောင့် ပြင်းထင်ရှုတဲ့ တဗြားရောဂါတွေဖြစ်စွာ အွန်ရာလိုရှိတဲ့ အသက် ဂုဏ် နှစ် အောက်ကလေးတွေ - အထူးသွားပြင့် ၂ နှစ် အောက် ကလေးတွေ

◆ ဤနှစ်အသက်ရှိသွား လူကြီးတွေ

◆ တိုယ်ဝန်ဆောင်အပိုးသိမ်းတွေ

◆ (ပုန်းနာအပါအဝင်) နာတာရှည် အဆုံးရောဂါတွေ (သွေးတိုးရောဂါတွေပြီး) နဲ့ရောဂါတိုးကျေက ကပ် (စဉ်ကယ်ဆောင်ရောဂါအပါအဝင်) သွေး ပီးနောက် ဒါမှုမဟုတ် အာရုံခြောစာစနစ် (အထူး သွားပြင့် ပြုချုပ်နာ့ ခက်ခဲတဲ့) ကြိုက်သား ဒါမှုမဟုတ် (ဆီချိုးအပါအဝင်) ကိုယ်ခွဲ့တွေ ဖြစ်ပေါ်မှု ရောဂါတွေရှိသွားတွေ

◆ ဆေး ဒါမှုမဟုတ် HIV ခြောင့် ခုံးအံ့အနည်းသွားတွေ

◆ ရေး (Reye) ရောဂါအတွက် အွန်ရာလို ပိုကြီးမားလို့ အက်စပ်ရင်နဲ့ ရော်ည်ကုသနေသူ အသက် ၁၉ နှစ်အောက် လူတွေ။

